*ПОГОВОРИМ О ГИГИЕНЕ*

Существуют некоторые вещи, которые должны обязательно присутствовать  в **дошкольном воспитании детей**. Это поддержание гигиены и прививание хороших манер. Причем малыш должен выполнять их, автоматически, не задумываясь.

Поговорим о гигиене. У малыша должен быть выработан на ее исполнение условный рефлекс. Проснулся – умылся, почистил зубы. Погулял на улице или сел за стол – помыл руки.

Так как это процедура не является любимой, **дошкольное воспитание детей** предусматривает вынужденное принуждение к чистоте. Каким образом?

Если вы будете только рассказывать своему ребенку о том, что с грязными детками ни кто не захочет дружить, то вы не добьетесь ни каких результатов. Конечно, малыш будет с пониманием в глазах с вами соглашаться, но вряд ли начнет регулярно мыть руки. А все потому, что лень.

Может, кому-то предложенные ниже способы, покажутся нелепыми. Поверьте, попробовав их в деле, вы не разочаруетесь. Ведь это и есть **дошкольное воспитание детей**. Здесь любые методы эффективны, в пределах разумного, конечно.

Для того чтобы ребенок научился мыть руки без напоминаний, можно прибегнуть к некоторым уловкам. Перед едой класть его столовые приборы рядом с умывальником. После прогулки, ставить его тапочки под умывальник в ванной комнате. После туалета, пачкать ручку двери чем-нибудь сладким.

То есть использовать все «намеки-принуждалки» на то, что нужно мыть руки. Через некоторое время рефлекс выработается сам. Каждому ребенку на это надо свое определенное время. Обычно прививание этой привычки занимает не больше тридцати дней.

С мытьем рук разобрались. А что же делать с чисткой зубов? Ведь это тоже важная вещь в **дошкольном воспитании детей**.

Уча ребенка чистить зубы, попробуйте его заинтриговать. Купите детскую пасту, и скажите малышу, что как только паста закончится, он сможет обменять у вас пустой тюбик на подарок-сюрприз. Только не говорите на какой, ведь это сюрприз.Не надо покупать большой тюбик пасты. Дети не терпеливы, и если паста долго не будет заканчиваться, ребенку надоест ждать. Он перестанет чистить зубы, и никакой потом сюрприз не поможет.

Также  можно продемонстрировать малышу родительский мастер-класс по чистке зубов. Сколько нужно выдавливать пасты, как правильно чистить зубы, и как полоскать рот.

А чтобы ребенок не забывал чистить зубки утром и вечером, можно класть ему на кроватку какую-нибудь игрушку-напоминалку.

[Консультации](http://deto4ka.com/konsultacii/) [Статьи](http://deto4ka.com/article/) [Полезное](http://deto4ka.com/poleznoy/) [Здоровье](http://deto4ka.com/health/)

Несмотря на самостоятельность ребенка, роль взрослого как носителя социальных функций, норм и требований остается в жизни крохи значительной. Общение с родными и близкими взрослыми становится познавательным – малыш расспрашивает, как, где и почему нужно действовать, задействует для себя принятые формы поведения, уточняет, почему нужно так действовать.



Кроха учится ориентироваться в человеческих отношениях, понимает отношение других людей к себе. В этот период ты должна формировать навыки организованного поведения, как дома, так и на улице. Старайся развивать культурные навыки во время приема еды. Это очень просто, но в первую очередь кроха должен правильно держать ложку. Все время напоминай и показывай, пока маленький не начнет делать это правильно. Проследи, за тем, чтобы ребенок сидел ровно, если ему неудобно значит, соотношение стола и стульчика не подходит крохе. На столике всегда должны быть салфетки.

Приучай к гигиеническим навыкам. Каждое утро, после еды и после дневного сна умывание личика. Так же не забываем о вымытых ручках после прогулки и перед едой. Научить маленького правильно мыть руки, очень важно и в то же время легко, ведь кроха все время старается подражать взрослым. Просто покажи. Ручки малыша еще совсем маленькие и не могут удержать мыло, разрежь его на несколько небольших кусочков. Для того чтобы кроха всегда помнил об этой процедуре, можно рассказать историю о микробах, показать картинки с их изображением. И поверьте, тщательно вымыты руки, - гарантированы.

Важно научить ребенка быть внимательным к обращениям взрослых. Приветствовать, прощаться, извинятся, быть благодарным за помощь и внимание, поощряй желание делится.

У маленького должны быть элементарные представления о доброте, сочувствии и дружбе. В этом тебе помогут сказки, читая, анализируй героев по поступкам. Между вами должен вестись диалог, но маленькому еще тяжело дать оценку поведению, подводи его к правильному высказыванию.

Важным является чувствовать границу допустимого поведения. Ведь кроха уже понимает значение взрослого, его поведение меняется в зависимости от того с кем он общается. Если это мама, ребенок ведет себя расковано и иногда даже капризничает, со взрослыми  малознакомыми  – более сдержано.

Мотивируй  у маленького желание быть приятным для людей, что вокруг, общительным, таким, что считается с желаниями и чувствами других.

 *КАК НАУЧИТЬ МАЛЫША*

 *ПРАВИЛЬНО*

 *МЫТЬ РУКИ?*

«Болезнь грязных рук» — так не случайно называют дизентерию. Грязные руки угрожают и брюшным тифом, гепатитом, холерой. Тысячи людей попадают на больничную койку лишь из-за того, что не помыли рук перед едой или после прогулок на улице.

Да и не только личное это дело — помыл руки или не помыл. Возбудители кишечных инфекций поражают не одного человека, под угрозой его близкие и знакомые. А работник общественного питания, детского учреждения, не соблюдающий азбучных правил гигиены, — в прямом смысле социально опасная личность.

К сожалению, нет возможности подсчитать, скольким сотням тысяч или даже миллионов людей спасла здоровье такая простая мера профилактики, как мытье рук. Зато мы располагаем другими поучительными данными: микробы, помещенные на чисто вымытую кожу, в течение 10 минут погибают почта полностью. Микробы, помещенные на 10 минут на загрязненную кожу, сохраняются в 95 % случаев.

Конечно, совсем не обязательно вспоминать о результатах исследований всякий раз, когда моешь руки. У большинства людей мытье рук — привычка, навык.

Как известно, нормы поведения формируются у человека с малых лет. Гораздо легче научить ребенка, чем потом переучивать взрослого.

Для удобства наблюдения мы расчленили весь навык мытья рук на следующие элементы:

1. закатать рукава;
2. намочить руки;
3. взять мыло и намылить до появления пены;
4. тереть руки;
5. смыть пену;
6. проверить качество мытья;
7. вытереть;
8. проверить, сухо ли вытерты руки, — прижать для этого руки тыльной стороной к щекам.

Как показывают наблюдения — за детьми 5-6 лет, элементы 2, 4, 5, 7 они выполняют. А вот закатать рукава часто забывают.

Скорее всего, это можно объяснить тем, что в детском саду и дома многие ходят с короткими рукавами, а их закатывать не надо, и навык не закрепился. Намыливают руки до появления пены только 16-27% детей, большинство из них даже не знает, что именно мыльная пена устраняет грязь с поверхности рук. Ребята забывают и о том, что надо проверять, достаточно ли чисто вымыты руки и достаточно ли сухо они вытерты.

Но научить тому, как мыть руки, еще недостаточно. Нужно объяснить, когда и почему это необходимо обязательно делать. Приведем такой пример. В детском саду, воспитатель говорит: «Идите мыть руки!», — и большинство детей делает это почти беспрекословно. Но давайте задумаемся, какова педагогическая ценность такого воспитания. Наверное, она невелика, так как ребенок не приучается к осмысленным поступкам, выполняя лишь приказание старшего. И действительно, когда тем же группам ребят было дано косвенное указание, например, «Стол накрыт», «Через пять минут обед», только пятеро из ста сами отправились к умывальникам. Значит, у детей нет потребности мыть руки перед едой. Как же ее воспитать?

Казалось бы, убедительнее всего напоминать каждый раз об опасности, которую таят в себе грязные руки. Может быть, так: «Если будешь есть грязными руками, то заболеешь». Или еще сильнее: «На грязных руках микробы, которые проникают в организм человека, и он заболевает». Нет! Такие объяснения неприемлемы. Представьте себе: ребенок один раз поел, не помыв руки, и не заболел. Значит, взрослые говорят неправду? Как же им верить и во всем остальном?

Кроме того, ребенок может быть просто напуган. Приходилось видеть детей, которые всячески уклонялись от игр со сверстниками, боясь загрязнить руки.

Гораздо разумнее воспитывать у ребенка привычку мыть руки как норму поведения. Напоминать и повторять всякий раз: «Нельзя садиться за стол с немытыми руками, руки нужно мыть после игры, после посещения туалета, после игр с животными, перед едой, пришел с улицы — вымой руки». Нельзя забывать и об эстетической мотивации: грязные руки некрасивы, неприятны, Как и во всех других случаях, — велико значение личного примера взрослых.

Словом, чтобы приучить малыша мыть руки, нужно главным образом желание и терпение. Повторяю: начинать гигиеническое воспитание надо буквально с первых месяцев жизни малыша и заниматься им систематически.

Нужно терпеливо добиваться, чтобы простая процедура мытья рук стала нормой поведения ребенка. Нормой такой же естественной, как здороваться при встрече или прощаться при расставании.